



太い字は
かみかみメニューです

令和6年5月 学校給食献立表

荒尾市・長洲町学校給食センター TEL 63-0620

日	曜	こんだて名			おもにエネルギーの もとになる(黄)	おもに体をつくる もとになる(赤)	おもに体の調子を 整える(緑)	エネルギー(キロカロリー)		給食一口メモ (メニューや食品の紹介)
		主食	牛乳	おかず				たんぱく質(グラム)		
								小	中	
1	水	麦ごはん	牛乳	魚そうめん汁 豚肉とキャベツのみそ炒め かぼちゃプリン	米 麦 油 片栗粉 かぼちゃプリン	牛乳 魚そうめん 豆腐 豚肉 赤みそ てんぷら	たまねぎ 人参 しめじ わかめ ねぎ にんにくの芽 キャベツ ビーマン	571 22.6	704 26.3	豪華マナーよく食べていますか? 箸を持つこと、背筋をのほすこと、いすきちんと座ること、はしを正しく持って食べることなど意識して食べましょう。
2	木	梅ちいめんご餅	牛乳	汁のこのみぞ汁 かぶと型ハンバーグ 野菜の和えもの	米 じゃがいも 砂糖 ごま	牛乳 梅ちりめん 油揚げ みそ ツナ かぶと型ハンバーグ	たまねぎ 人参 たけのこ ねぎ キャベツ もやし きゅうり	576 23.7	686 28.7	5月5日の端午の節句に合わせて、今日の献立にはかぶとの形をしたハンバーグと、すくすくと成長することを願ったたけのこを入れたみそ汁にしました。元気に成長していきましょう。
7	火	小: 黒糖パン 中: きなこ揚げパン	牛乳	ラビオリスープ ツナじゃがサラダ	パン 砂糖・黒砂糖(中のみ) 油 ラビオリ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 きな粉(中のみ) ベーコン ツナ	たまねぎ 人参 しめじ キャベツ 枝豆 コーン	630 21.6	739 24.5	じゃがいもは16世紀末にオランダ人の手によってジャワ島のジャカトラから日本に運ばれました。ジャカトラの呼称「ジャカトラ」から「ジャガイモ」と呼ばれるようになったそうです。
8	水	麦ごはん	牛乳	ハッシュドビーフ フルーツミックス 一食いりこ	米 麦 油 じゃがいも	牛乳 牛肉 生クリーム 一食いりこ	にんにく たまねぎ 人参 トマト マッシュルーム グリンピース カクテルゼリー バイン 黄桃 みかん	641 19.1	793 22.1	ハッシュドビーフとは、細切りの牛肉をデミグラスソースで煮込んで作る洋食料理の1つです。今日のハヤシライスには玉ねぎや人参、トマト、じゃがいもなどたくさんの野菜を入れて煮込んでいます。
9	木	麦ごはん	牛乳	じゃがいものうま煮 いか小判焼き ごま酢和え	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく ごま	牛乳 鶏肉 厚揚げ いか小判焼き	ごぼう たまねぎ 人参 しいたけ きぬさや きゅうり もやし	584 20.8	761 26.9	いかの足は10本です。10本のうち2本はとくに長くなっていて、エサを捕まえて食べることなどに使います。ちなみにこの足は8本です。
10	金	ミルクパン	牛乳	ミネストローネ 大豆ナゲット コールスローサラダ	パン マカロニ	牛乳 豚肉 大豆 大豆ナゲット	たまねぎ 人参 かぼちゃ トマト こまつな キャベツ コーン	613 23.3	809 29.5	「ミネストローネ」とは「真だくさんのスープ」という意味です。イタリアでは古くから家庭料理として食べられ、真は季節や家庭によってさまざまです。
13	月	麦ごはん まごわやさしい献立	牛乳	みそ汁 さば照り焼き 磯香和え	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 ごま	牛乳 豆腐 みそ さば照り焼き ツナ のり かつお節	人参 ごぼう しめじ ねぎ キャベツ もやし	648 25.1	842 31.6	まごわやさしいは、豆、ごま、わかめなどの海藻類、野菜、魚、しいたけなどのきのこ類、いものことをいいます。健康的な食材のため、今日の献立にたくさん取り入れられました。
14	火	小: きなこ揚げパン 中: 人参パン	牛乳	かぼちゃ豆腐スープ かみかみ和え ぶどう果汁(中のみ)	パン 砂糖・黒砂糖(小のみ) じゃがいも 油	牛乳 ベーコン きな粉(小のみ) ひよこ豆 豆腐 白いんげん さきいか ちりめん	人参 たまねぎ かぼちゃ 切干天根 きゅうり きくらげ ぶどう果汁(中のみ)	597 21.0	816 26.2	かぼちゃはどのやうな根菜を強くし、ウイルスの侵入を防ぎ、かぜに負けない強い体を作ります。体育大会や運動会前の学校が多いですが、体に気を付けて練習がんばりましょう。
15	水	麦ごはん	牛乳	南関揚げ丼の具 いわし甘露煮 もやしのごま和え	米 麦 じゃがいも 片栗粉 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 ちくわ 南関揚げ 卵 いわしの甘露煮	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ もやし キャベツ	646 25.9	808 30.9	南関揚げは熊本県阿蘇市に古くから伝わる揚げ豆腐で、昔から家庭料理で親しまれた伝統食品です。一般的な揚げ豆腐とは、日持ちの長さや食感の異なるのが特徴です。
16	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー れんこんサラダ みかん果汁(中のみ)	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 大豆 白いんげん	にんにくしょうが たまねぎ 人参 かぼちゃ 枝豆 れんこん もやし きゅうり コーン みかん果汁(中のみ)	622 20.0	846 23.3	れんこんは切り方で食感が変わります。繊維に沿って切ると歯ごたえが強くカリカリとした食感に、繊維を断つように切ると柔らかい食感になります。よくかんで食べてください。
17	金	麦ごはん	牛乳	五目中華スープ 豚肉のキムチ炒め みかん果汁(中のみ)	米 麦 油 はるさめ 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豚肉 厚揚げ	たまねぎ 人参 たけのこ ねぎ きくらげ 白菜キムチ にら みかん果汁(中のみ)	566 21.2	777 26.0	キムチは野菜、唐辛子、にんにく、唐辛子などの様々な原材料を使用し作られる発酵食品です。発酵することでビタミンBなどの栄養素が作られるため、スタミナ食品とも呼ばれています。
20	月	麦ごはん	牛乳	鶏肉煮 大豆入り豆腐焼き 海藻の和え物	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく ごま	牛乳 鶏肉 厚揚げ 大豆入り豆腐焼き 海藻	人参 ごぼう れんこん しいたけ きぬさや キャベツ きゅうり	672 22.9	812 25.7	筑前煮は現在の福岡県北部、西部にあたる筑前地方の郷土料理です。「煮る前に油で炒める」という点が他の煮物と違い、鶏肉やにんじん、れんこんなどを油で炒めてから砂糖や醤油などで味付けしています。
21	火	かぼちゃパン ふるさと(まさんデー(熊本市))	牛乳	豚産トマトのスープ れんこんほろお揚げ なすのピリ辛炒め ぶどう果汁(小のみ)	パン じゃがいも マカロニ 油 すりごま	牛乳 ベーコン 鶏肉 れんこんはさみ揚げしょうがにんにく なす にんにくのきりマン ぶどう果汁(小のみ)	たまねぎ 人参 トマト ブロッコリー れんこんはさみ揚げしょうがにんにく なす にんにくのきりマン ぶどう果汁(小のみ)	699 22.8	754 25.4	今日のふるさと(まさんデー)は熊本市です。熊本市の特産品であるトマトやれんこん、なすを取り入れた献立にしました。それぞれの食材の味を味わってください。
22	水	麦ごはん	牛乳	じゃがいものみそ汁 ホッケの照り焼き ささみサラダ	米 麦 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 油揚げ みそ ホッケの照り焼き 鶏肉	たまねぎ 人参 しめじ わかめ ねぎ キャベツ きゅうり	567 24.7	724 31.0	ホッケは、日本でとれる9割が北海道でとれます。ホッケは漢字で「魚」へんに「花」と書きます。季のとおり、花が咲く春と秋ごろにもよい魚です。白身魚でくせがなく、ご飯ともよく合いますよ。
23	木	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 パンサンスー みかん果汁(小のみ)	米 麦 油 砂糖 片栗粉 はるさめ ごま	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 赤みそ ハム	しょうがにんにく たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ もやし きゅうり コーン みかん果汁(小のみ)	706 25.7	792 29.9	今日のマーボー豆腐は、20種類の材料を使用しています。味付けには赤みそやコチュジャン、テンメンジャン、しょうゆ、ごま油などを使用しています。
24	金	スライス丸パン	牛乳	枝豆のポタージュスープ 照り焼きチキンパーティ イタリアンサラダ みかん果汁(小のみ)	パン じゃがいも	牛乳 豚肉 照り焼きチキンパーティ	たまねぎ 人参 枝豆 キャベツ きゅうり コーン みかん果汁(小のみ)	720 28.8	797 33.7	枝豆は大豆の未成熟な豆のことで、発酵すると大豆になります。枝豆には多様な品種があり、400品種以上があります。ポタージュには枝豆のむき身とペーストにしたものを入れていきます。
27	月	麦ごはん	牛乳	肉じゃが 痛もししやも きゅうりとわかめの酢の物	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく ごま	牛乳 豚肉 厚揚げ ししやも	しょうが たまねぎ 人参 しいたけ グリンピース わかめ きゅうり	579 22.0	749 29.0	わかめは海の中で育ちます。おおよその長さが1.5メートル、幅は90センチほどです。大きなものだと4メートルになるものもあるそうです。
28	火	ミルクパン	牛乳	ミートソーススパゲティ お餅ナゲット こんにゃくサラダ	パン 油 スパゲティ こんにゃく	牛乳 豚肉 大豆 あじナゲット ちくわ	しょうがにんにく たまねぎ 人参 トマト マッシュルーム ビーマン 枝豆 キャベツ コーン	638 26.3	841 33.9	今日のミートソーススパゲティには、豚ひき肉の他に数種類の野菜、そしてソイミートを入れています。ソイミートとは肉のような大豆製品のことです。たんぱく質強化に役立ちます。
29	水	麦ごはん	牛乳	野菜つみれ汁 さばのカレー醬油焼き ごぼうサラダ	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 野菜つみれ ちりめん さばのカレー 醬油焼き	人参 えのきたけ ねぎ きゅうり ごぼう	637 24.4	799 29.2	さばには、脳や神経の発育に必要で脂を活性化させるDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。今日はカレー粉と醤油で味をつけました。
30	木	麦ごはん	牛乳	中華煮 ぎょうざ ブロッコリーの中華和え	米 麦 油 片栗粉	牛乳 豚肉 厚揚げ ぎょうざ ツナ	しょうがにんにく たまねぎ 人参 きくらげ もやし たけのこ キャベツ きぬさや ブロッコリー コーン	560 21.4	735 25.9	ぎょうざが日本に広まったのは第二次世界大戦が終わってからです。戦時中に多くの日本兵が軍用に残った給食に食べたぎょうざを懐かしんで日本でも作るようになったそうです。
31	金	麦ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 ごぼうのメンチカツ キャベツのごま和え	米 麦 油 ごま	牛乳 豆腐 みそ 油揚げ 油 ごぼうのメンチカツ	たまねぎ 人参 しめじ わかめ ねぎ キャベツ きゅうり	647 22.8	782 26.1	ごぼうには食物せんがが多く含まれ、野菜の中でもトップクラスです。食感や香りもよく、よくかむ食材としても給食によく登場します。今日はメンチカツの中にごぼうが入っています。

※物置購入の都合で、献立が変更になることがあります。

裏面も印刷しています。→→→